ACOMPAÑAMIENTOS · RECETA GARÍFUNA CARIBEÑA

Rice and Beans con leche de coco

El arroz con frijoles que acompaña todo en el Caribe guatemalteco

Por **EDGAR GIOVANI ESTRADA JUAREZ** · Livingston, Izabal, Guatemala · Agosto de 2026

PORCIONES	PREPARACIÓN	COCCIÓN	DIFICULTAD
6 personas	**15 min (más remojo)**	**1 hora 30 min**	**Fácil**

Aquí nadie dice 'arroz con frijol'. Se dice rice and beans, así, en inglés caribeño, porque el plato llegó con la herencia de las islas y se quedó para siempre en Livingston y Puerto Barrios. Es el compañero fiel del pescado frito, del pollo en coco y de cualquier fiesta familiar.

La diferencia con un arroz con frijoles común es la leche de coco. El arroz se cuece en ella y queda cremoso, ligeramente dulce, con los granos separados y el frijol colorado entero. En casa siempre se hace en olla grande, porque el que sobra se come frito al día siguiente con huevo.

Esta es la receta tal como se hace en las cocinas de Izabal, con frijol colorado, coco y una rama de tomillo. Es sencilla, pero tiene sus trucos.

Ingredientes

Cantidades y nombres tal como se usan y se consiguen en los mercados de Guatemala.

FRIJOLES

- 1 libra de frijol colorado (rojo), remojado desde la noche anterior
- 6 tazas de agua
- 1 cebolla pequeña, partida en dos
- 3 dientes de ajo enteros
- 1 cucharadita de sal

ARROZ

- 3 tazas de arroz blanco de grano largo (tipo Blanquita o similar)
- 1 coco seco grande (o 2 latas de leche de coco de 400 ml)
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 rama de tomillo fresco (o ½ cucharadita seco)
- 1 chile habanero entero (opcional, solo para aroma)
- Sal al gusto

Paso a paso

1 **Cocer los frijoles**
Escurran los frijoles remojados y pónganlos en una olla con las 6 tazas de agua, la cebolla partida y los ajos enteros. Cocinen a fuego medio con la olla semitapada durante 1 hora, o hasta que estén suaves pero enteros. Agreguen la sal solo al final. Reserven los frijoles y también su caldo.

2 **Preparar la leche de coco**
Licúen la pulpa del coco con 3 tazas de agua caliente y cuelen exprimiendo bien. Deben obtener unas 3 tazas de leche de coco. Si usan lata, completen con agua hasta tener 3 tazas.

3 **Lavar el arroz**
Laven el arroz en un colador bajo el chorro de agua hasta que el agua salga casi clara. Esto quita el exceso de almidón y permite que el grano quede suelto. Escúrranlo bien.

4 **Sofreír**
En una olla grande, calienten el aceite y sofrían la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agreguen el arroz escurrido y muévanlo 2 minutos, hasta que los granos se vean brillantes.

5 **Unir todo**
Añadan 2 tazas de frijoles cocidos escurridos, la leche de coco, 1 taza del caldo de frijol, el tomillo, el habanero entero y sal al gusto. El líquido debe cubrir el arroz por unos dos dedos. Mezclen con suavidad una sola vez.

6 **Cocinar el arroz**
Dejen que hierva a fuego alto sin tapar hasta que el líquido baje al nivel del arroz y se vean pequeños huecos en la superficie. Entonces bajen el fuego al mínimo, tapen bien y cocinen 20 minutos sin destapar.

7 **Reposar y esponjar**
Apaguen el fuego y dejen reposar 10 minutos tapado. Retiren el habanero y el tomillo. Esponjen con un tenedor desde el fondo hacia arriba para que los frijoles se repartan. Sirvan caliente.

Consejos de Giovanni

- ✔ Si el frijol es del año y se cocina rápido, cuiden que no se reviente: el rice and beans lleva el grano entero.
- ✔ Para una versión más rica, sofrían un trozo de tocino o costilla ahumada con la cebolla.
- ✔ Usen una olla de fondo grueso; la leche de coco tiende a pegarse en ollas delgadas.

Un buen rice and beans no necesita nada más que un pescado frito al lado y una tarde larga. Es la base de todo lo que cocinamos en el Caribe y, para mí, el sabor de la casa.

EDGAR GIOVANI ESTRADA JUAREZ
Autor del blog Sabores Garífunas del Caribe · Livingston, Izabal, Guatemala